

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **1 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Каша молочная («Дружба») вязкая с маслом слив. | 150/15 | 5,83 | 8,18 | 18,75 | 162,45 | | | 0,05 | 0,23 | | | 25,58 | | | | - | | | | 102 | 22,5 | 100,5 | | 0,98 | | |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 | | | 0,04 | 0,33 | | | 19,5 | | | | - | | | | 162, | 21,5 | 140 | | 0,5 | | |
|  | Хлеб пшеничный ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | Сыр Российский | 20 | 4,64 | 75.9 | 0,0 | 72,8 | | | 0,01 | 0,14 | | | 52 | | | | - | | | | 176 | 7 | 100 | | 0,2 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **17,71** | **101,4** | **56,9** | **490,58** | | | **0,20** | **8,20** | | | **49,35** | | | | **0,55** | | | | **13,72** | **57,57** | **142,95** | | **4,09** | | |
| **2 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0.65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | | | 0,03 | 3,75 | | | - | | | | - | | | | 14,57 | 18,45 | 26,4 | | 0,05 | | |
|  | Биточки мясные | 80 | 21,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | | | 0,08 | 0,12 | | | 23,0 | | | | - | | | | 35 | 25,7 | 133,1 | | 1,2 | | |
|  | Рис припущенный с овощами | 150 | 3,64 | 5,37 | 36,67 | 210 | | | 0,03 | - | | | - | | | | - | | | | 1,35 | 24,4 | - | | 0,52 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | 0,85 | | | 15,5 | | | | - | | | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | - | 2,83 | | | 7 | | | | - | | | | 14,2 | 2,4 | 4,4 | | 0,36 | | |
|  | Хлеб дарницкий ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | | 2,28 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **30,16** | **16,94** | **90,91** | **323,54** | | | **0,46** | **7,55** | | | **38,57** | | | | **1,60** | | | | **67,33** | **187,45** | **248,30** | | **5,47** | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  |  | |  | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **3 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат витаминный | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,2 | | | - | 9,24 | | | - | | | | - | | | | 18 | 10,08 | - | | 0,54 | | |
|  | Фрикадельки в томатном- сметанном соусе | 75/75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,5 | | | 0,07 | 0,97 | | | 47,91 | | | | - | | | | 34,02 | 25,85 | 119,38 | | 1,07 | | |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,0 | 5,4 | 35 | 207,7 | | | - | - | | | 2,5 | | | | - | | | | 67 | 9 | 46 | | 0,7 | | |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,6 | 16,40 | 86 | | | 0,02 | - | | | 0,08 | | | | - | | | | 33 | 10,50 | 67,5 | | 0,40 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **17,87** | **25,14** | **44,21** | **543,89** | | | **0,11** | **17,71** | | | **54,24** | | | | **0,15** | | | | **35,32** | **46,82** | **194,09** | | **4,36** | | |
| **4 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  |  | |  | | |
|  | С-т с белокочанной капусты с морковью | 60 | 0.85 | 3,05 | 5,19 | 51,54 | | | 0,01 | 20,97 | | | 71,4 | | | | - | | | | 26,8 | 7,9 | 14,83 | | 0,32 | | |
|  | Рыба запеченная в томатном соусе с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | | | 0,10 | 3,35 | | | 0,01 | | | | - | | | | 52,11 | 238,46 | 0,96 | | 1,2 | | |
|  | Пюре гороховое | 150 | 14,1 | 6,9 | 18,45 | 257,5 | | | 0,56 | - | | | 0,87 | | | | - | | | | 80,63 | 73,85 | 228,6 | | 4,7 | | |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | | | 0,01 | 0,9 | | | 0,01 | | | | 0,1 | | | | 14,18 | 5,14 | 4,4 | | 0,95 | | |
|  | Хлеб Дарницкий ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | | 2,28 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **31,88** | **18,81** | **76,46** | **509,82** | | | **1,00** | **25,22** | | | **72,29** | | | | **1,70** | | | | **210,52** | **439,35** | **321,69** | | **10,21** | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  |  | |  | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | |
| **5 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | **C** | | | | | **A** | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,5 | 68,85 | | | 0,023 | | 4,73 | | | | | 8,78 | - | | | | 15 | 10,43 | 23,63 | | 0,6 | | |
|  | Тефтели с мясом рисом | 60/60 | 8,87 | 9,83 | 11,71 | 171,0 | | | 0,06 | | 0,85 | | | | | 39 | - | | | | 43,9 | 21,6 | 106,7 | | 0,96 | | |
|  | Каша гречневая рассыпчатая масло сл. | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | | | 0,18 | | 0,0 | | | | | 0,02 | - | | | | 12,98 | 67,5 | 208,5 | | 3,95 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | | 0,85 | | | | | 15,5 | - | | | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Хлеб пшеничный ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | - | | | | | - | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,76 | | |
|  | Кисель из плодоягодного концентрата | 200 | 1,36 | - | 22,02 | 121,52 | | | - | | - | | | | | - | - | | | | 1 | - | - | | 0,1 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | | 7,5 | | | | | 3,75 | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **22,98** | **22,82** | **102,52** | **754,95** | | | **0,36** | | **13,93** | | | | | **28,44** | **0,55** | | | | **66,42** | **115,53** | **390,68** | | **8,32** | | |
| **День 6** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | **C** | | | | | **A** | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,65 | 6,12 | 3,79 | 72,84 | | | 0,02 | | 10,5 | | | | | 0,06 | - | | | | 25,5 | 14,58 | 7,92 | | 0,61 | | |
|  | Курица тушеная с соусом сметанным | 80/80 | 17,65 | 14,68 | 4,7 | 221,0 | | | 0,05 | | 0,02 | | | | | 43 | - | | | | 54,5 | 20,30 | 132,9 | | 1,62 | | |
|  | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | | | 0,14 | | 18,1 | | | | | 25,5 | - | | | | 36,98 | 27,75 | 86,6 | | 1,01 | | |
|  | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | - | | 2,83 | | | | | 7,- | - | | | | 14,2 | 2,4 | 4,4 | | 0,36 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | - | | | | | - | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | | - | | | | | - | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | | 2,28 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **24,39** | **26,47** | **62,76** | **516,39** | | | **0,53** | | **31,45** | | | | | **26,06** | **1,60** | | | | **167,98** | **179,03** | **304,72** | | **6,64** | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | |
| **День 7** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из капусты с яблоком | 60 | 0,9 | - | 5,6 | 26,1 | | | - | 25,5 | | | - | | | | - | | | | 28,2 | 10,5 | 18,9 | | 0,78 | | |
|  | Плов из мяса говядины | 150 | 27,2 | 7,9 | 34,7 | 318,7 | | | 0,03 | 1,5 | | | 95 | | | | - | | | | 31 | 107 | 234 | | 2,7 | | |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 2,7 | 93,3 | | | - | - | | | - | | | | - | | | | 8,7 | 1,9 | - | | - | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **31,48** | **8,60** | **68,55** | **572,33** | | | **0,13** | **34,50** | | | **4,70** | | | | **0,55** | | | | **69,39** | **26,97** | **61,29** | | **5,89** | | |
| **День 8** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Каша манная молочная, вязкая с маслом сливочным | 150/10 | 4,9 | 5,27 | 29,09 | 183,69 | | | 0,062 | 0,431 | | | - | | | | - | | | | 101,77 | - | - | | 0,384 | | |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 | | | 0,04 | 0,33 | | | 19,5 | | | | - | | | | 162, | 21,5 | 140 | | 0,5 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | | | 0,03 | - | | | 56 | | | | - | | | | 22 | 21,6 | 74 | | 1,08 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | |  | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрак** |  | **16,70** | **16,22** | **60,40** | **537,07** | | | **0,45** | **0,76** | | | **20,06** | | | | **1,60** | | | | **140,41** | **157,10** | **75,04** | | **2,72** | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **День 9** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Винегрет овощной с растительным маслом | 60 | 0,75 | 5,33 | 4,5 | 68,85 | | | 0,023 | 4,73 | | | 8,78 | | | | - | | | | 15 | 10,43 | 23,63 | | 0,6 | | |
|  | Рыба запеченная в томатном соусе с овощами | 75/75 | 13,87 | 7,85 | 6,53 | 150 | | | 0,10 | 3,35 | | | 0,01 | | | | - | | | | 52,11 | 238,46 | 0,96 | | 0,10 | | |
|  | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | | | 0,23 | 31,5 | | | 31,5 | | | | - | | | | 21,96 | 43,99 | 119,54 | | 1,73 | | |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110 | | | 0,8 | 0,02 | | | - | | | | - | | | | 12 | - | 2,4 | | 0,8 | | |
|  | Хлеб Дарницкий ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,76 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **20,74** | **20,56** | **93,40** | **419,21** | | | **1,17** | **47,10** | | | **44,04** | | | | **0,55** | | | | **83,66** | **306,38** | **186,88** | | **5,64** | | |
| **День 10** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат витаминный | 60 | 0,66 | 6,06 | 6,36 | 82,2 | | | - | 9,24 | | | - | | | | - | | | | 18 | 10,08 | - | | 0,54 | | |
|  | Фрикадельки в томатном- сметанном соусе | 75/75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,5 | | | 0,07 | 0,97 | | | 47,91 | | | | - | | | | 34,02 | 25,85 | 119,38 | | 1,07 | | |
|  | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,0 | 5,4 | 35 | 207,7 | | | - | - | | | 2,5 | | | | - | | | | 67 | 9 | 46 | | 0,7 | | |
|  | Кисель из концентрата плодо-ягодный | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 121,52 | | | - | - | | | - | | | | - | | | | 1 | - | - | | 0,1 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | |  | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрак** |  | **26,37** | **24,09** | **123,33** | **805,52** | | | **0,39** | **10,21** | | | **50,41** | | | | **1,6** | | | | **156,82** | **158,93** | **238,28** | | **3,17** | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **7-11 лет** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **День 11** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | **C** | | | | **A** | | | | **E** | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из свеклы с растительным маслом | 60 | 0,65 | 6,12 | 3,79 | 72,84 | | | 0,02 | | 10,5 | | | | 0,06 | | | | - | | 25,5 | 14,58 | 7,92 | | 0,61 | | |
|  | Курица тушеная с соусом сметанным | 80/80 | 17,65 | 14,68 | 4,7 | 221,0 | | | 0,05 | | 0,02 | | | | 43 | | | | - | | 54,5 | 20,30 | 132,9 | | 1,62 | | |
|  | Рагу из овощей | 150 | 2,29 | 11,0 | 14,44 | 166,,0 | | | 0,07 | | 8,67 | | | | 31,0 | | | | - | | 23,9 | 27,8 | 61,80 | | 0,98 | | |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 1- | 214 | 28 | | | - | | - | | | | - | | | | - | | 6,0 | - | - | | 0,4 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | - | | | | - | | | | 0,4 | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | | 7,5 | | | | 3,75 | | | | 0,15 | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **23,93** | **33,5** | **262,48** | **622,07** | | | **0,243** | | **26,69** | | | | **77,81** | | | | **0,55** | | **131,1** | **76,18** | **242,67** | | **6,02** | | |
| **День 12** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | **C** | | | | **A** | | | | **E** | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0.65 | 0,11 | 5,17 | 24,24 | | | 0,03 | | 3,75 | | | | - | | | | - | | 14,57 | 18,45 | 26,4 | | 0,05 | | |
|  | Биточки мясные | 80 | 21,44 | 9,24 | 12,56 | 183,0 | | | 0,08 | | 0,12 | | | | 23,0 | | | | - | | 35 | 25,7 | 133,1 | | 1,2 | | |
|  | Каша гречневая рассыпчатая масло сл. | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | | | 0,18 | | 0,0 | | | | 0,02 | | | | - | | 12,98 | 67,5 | 208,5 | | 3,95 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | | 0,85 | | | | 15,5 | | | | - | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Кисель из концентрата плодоягодный | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 121,52 | | | - | | - | | | | - | | | | - | | 1 | - | - | | 0,1 | | |
|  | Хлеб Дарницкий ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | - | | | | - | | | | 0,4 | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | | - | | | | - | | | | 1,2 | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | |  | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **41,15** | **17,16** | **124,69** | | **779,71** | **0,61** | | | | **4,72** | | **38,52** | | | | **1,6** | | **106,35** | | **228,15** | | **452,4** | | **6,36** |

12 и старше

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **12 и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | **Витамины** | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | |
| **1 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  | Каша молочная («Дружба»)вязкая с маслом слив. | 200/15 | 22,22 | 25,61 | 57,33 | 468,31 | 0,11 | 0,11 | 0,08 | 0,04 | 166,67 | 46,93 | 193,33 | 0,53 |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 | 0,04 | 0,33 | 19,5 | - | 162, | 21,5 | 140 | 0,5 |
|  | Хлеб пшеничный ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | - | - | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,3 | 0,76 |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | 0,023 | 7,5 | 3,75 | 0,15 | 12 | 0,3 | 6,75 | 1,65 |
|  | Сыр Российский | 20 | 4,64 | 759 | 0,0 | 72,8 | 0,01 | 0,14 | 52 | - | 176 | 7 | 100 | 0,2 |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **34,10** | **39,90** | **95,48** | **796,44** | **0,26** | **8,08** | **23,85** | **0,59** | **179,37** | **82,00** | **235,78** | **3,64** |
| **2 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | **B1** | **C** | **A** | **E** | **Ca** | **Mg** | **P** | **Fe** |
|  | Салат из моркови с яблоком | 100 | 108 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | 0,05 | 6,25 |  |  | 24,28 | 30,75 | 44,0 | 1,08 |
|  | Биточки мясные | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 0,10 | 0,15 | 28,75 |  | 43,75 | 32,13 | 166,38 | 1,5 |
|  | Рис припущенный с овощами | 200 | 4,85 | 7,16 | 48,89 | 280 | 0,03 |  |  |  | 1,8 | 32,5 |  | 0,69 |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | - | 0,85 | 15,5 | - | 6 | 2,5 | 11,5 | 0,3 |
|  | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | 7,- | - | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 |
|  | Хлеб пшеничный ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | 0,08 | - | - | 0,4 | 9,2 | 13,2 | 33,3 | 0,76 |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | 0,24 | - | - | 1,2 | 27,6 | 100,8 | 39,6 | 2,28 |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **25,91** | **21,11** | **109,72** | **386,15** | **0,50** | **10,08** | **44,32** | **1,60** | **120,89** | **214,28** | **299,18** | **6,97** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **12и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **3 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат витаминный | 100 | 1,32 | 12,12 | 12,72 | 165,6 | | |  | 10,3 | | |  | | | | 0,6 | | | | 18 | 10,8 | 0,54 | | 9,24 | | |
|  | Фрикадельки в томатном- сметанном соусе | 100/100 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | | | 0,09 | 1,29 | | | 63,72 | | | |  | | | | 45,25 | 34,38 | 158,78 | | 1,42 | | |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | | | 0,08 |  | | | 28 | | | |  | | | | 6,48 | 28,16 | 46,56 | | 1,48 | | |
|  | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,6 | 16,40 | 86 | | | 0,02 | - | | | 0,08 | | | | - | | | | 33 | 10,50 | 67,5 | | 0,40 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **24,36** | **35,71** | **90,02** | **711,02** | | | **0,21** | **19,09** | | | **67,83** | | | | **0,75** | | | | **52,36** | **84,14** | **280,13** | | **14,19** | | |
| **4 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  |  | |  | | |
|  | С-т с белокочанной капусты с морковью | 100 | 1,08 | 10,2 | 6,32 | 121,4 | | | 0,03 | 17,5 | | | 0,1 | | | |  | | | | 42,5 | 24,3 | 13,2 | | 1,02 | | |
|  | Рыба тушеная в томатном соусе с овощами | 120/75 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,0 | | | 0,13 | 4,36 | | | 0,01 | | | |  | | | | 67,47 | 77,7 | 310,0 | | 1,25 | | |
|  | Пюре гороховое | 200 | 18,8 | 9,2 | 24,6 | 342,93 | | | 0,75 |  | | | 1,16 | | | |  | | | | 107,47 | 98,53 | 305,33 | | 6,27 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | 0,85 | | | 15,5 | | | | - | | | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,6 | | | 0,01 | 0,9 | | | 0,01 | | | | 0,1 | | | | 14,18 | 5,14 | 4,4 | | 0,95 | | |
|  | Хлеб Дарницкий ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | | 2,28 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **42,37** | **31,97** | **88,60** | **887,51** | | | **1,24** | **23,61** | | | **16,78** | | | | **1,70** | | | | **268,48** | **322,17** | **717,33** | | **12,83** | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **12и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | |
| **5 день** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | | **C** | | | | **A** | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | | | 0,03 | | | 7,95 | | | |  |  | | | | 20,13 | 12,81 | 20,1 | | 0,53 | | |
|  | Тефтели с мясом рисом | 100 | 14 | 10 | 7,84 | 174,84 | | | 0,04 | | | 0,84 | | | | 11,6 |  | | | | 23,24 | 28,34 | 186,65 | | 2,5 | | |
|  | Каша гречневая рассыпчатая масло сл. | 200 | 9,44 | 7,48 | 47,78 | 307,24 | | | 0,24 | | |  | | | | 0,02 |  | | | | 17,3 | 90,0 | 278,0 | | 5,26 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | | | 0,85 | | | | 15,5 | - | | | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Хлеб пшеничный ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | | - | | | | - | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,76 | | |
|  | Кисель из плодоягодного концентрата | 200 | 1,36 | - | 22,02 | 121,52 | | | - | | | - | | | | - | - | | | | 1 | - | - | | 0,1 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | | | 7,5 | | | | 3,75 | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **16,83** | **15,79** | **113,78** | **858,33** | | | **0,41** | | | **17,14** | | | | **30,87** | **0,55** | | | | **70,06** | **147,15** | **261,38** | | **11,10** | | |
| **День 6** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | | **C** | | | | **A** | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,08 | 10,2 | 6,32 | 121,4 | | | 0,03 | | | 17,5 | | | | 0,1 |  | | | | 42,5 | 24,3 | 13,2 | | 1,02 | | |
|  | Курица тушеная с соусом сметанным | 100/100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | | | 0,06 | | | 0,03 | | | | 57,75 |  | | | | 68,13 | 25,38 | 166,13 | | 2,04 | | |
|  | Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,7 | | | 0,16 | | | 21,8 | | | | 30,6 |  | | | | 44,37 | 33,3 | 166,13 | | 2,04 | | |
|  | Чай с лимоном с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | | - | | | 2,83 | | | | 7,- | - | | | | 14,2 | 2,4 | 4,4 | | 0,36 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | | - | | | | - | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | | | - | | | | - | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | | 2,28 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **29,84** | **35,06** | **70,34** | **647,65** | | | **0,57** | | | **42,16** | | | | **88,52** | **1,60** | | | | **206,00** | **199,38** | **422,76** | | **8,50** | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход**  **12и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные вещества** | | | | | | |
| **День 7** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из капусты с яблоками | 100 | 1,5 |  | 9,33 | 45,5 | | |  | 42,5 | | |  | | | |  | | | | 47 | 17,5 | 31,5 | | 1,3 | | |
|  | Плов из курицы | 200 | 25,38 | 21,25 | 44,61 | 377 | | | 0,08 | 1,26 | | | 60 | | | |  | | | | 56,38 | 59,38 | 249,13 | | 2,74 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | - | 2,7 | 93,3 | | | - | - | | | - | | | | - | | | | 8,7 | 1,9 | - | | - | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **30,62** | **21,95** | **82,19** | **276,80** | | | **0,18** | **51,26** | | | **4,35** | | | | **0,55** | | | | **74,87** | **92,28** | **320,68** | | **6,45** | | |
| **День 8** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Каша манная молочная, вязкая с маслом сливочным | 200/15 | 4,52 | 4,07 | 35,46 | 197 | | | 0,04 |  | | | 20 | | | |  | | | | 10,7 | 7,90 | 38,60 | | 0,47 | | |
|  | Какао с молоком | 200 | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 | | | 0,04 | 0,33 | | | 19,5 | | | | - | | | | 162, | 21,5 | 140 | | 0,5 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Яйцо вареное | 40 | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | | | 0,03 | - | | | 56 | | | | - | | | | 22 | 21,6 | 74 | | 1,08 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | |  | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрак** |  | **16,32** | **15,02** | **66,77** | **264,35** | | | **0,43** | **0,33** | | | **20,26** | | | | **1,60** | | | | **49,34** | **165,00** | **113,64** | | **2,81** | | |
|  |  |  |  |  |  |  | | |  |  | | |  | | | |  | | | |  |  |  | |  | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **15и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **День 9** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Винегрет овощной с растительным маслом | 100 | 1,35 | 6,16 | 7,69 | 91,6 | | | 0,03 | 7,95 | | |  | | | |  | | | | 20,13 | 12,81 | 20,1 | | 0,53 | | |
|  | Рыба запеченная в томатном соусе с овощами | 120/75 | 18,03 | 10,21 | 8,49 | 195,0 | | | 0,13 | 4,36 | | | 0,01 | | | |  | | | | 67,47 | 77,7 | 310,0 | | 1,25 | | |
|  | Капуста тушеная | 200 | 3,7 | 8,64 | 46,03 | 284,7 | | | 2,31 | 0,13 | | | 31,5 | | | | 42 | | | | 29,28 | 58,15 | 159,45 | | 2,31 | | |
|  | Компот из свежих яблок | 200 | 0,20 | 0,20 | 22,3 | 110 | | | 0,8 | 0,02 | | | - | | | | - | | | | 12 | - | 2,4 | | 0,8 | | |
|  | Хлеб Дарницкий ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,6 | | 0,76 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **26,42** | **25,91** | **110,06** | **706,63** | | | **3,37** | **19,96** | | | **35,26** | | | | **0,97** | | | | **126,32** | **162,16** | **532,30** | | **7,30** | | |
| **День 10** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | **C** | | | **A** | | | | **E** | | | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат витаминный | 100 | 1,32 | 12,12 | 12,72 | 165,6 | | |  | 10,3 | | |  | | | | 0,6 | | | | 18 | 10,8 | 0,54 | | 9,24 | | |
|  | Фрикадельки в томатном- сметанном соусе | 100/100 | 13,98 | 15,67 | 18,29 | 269,33 | | | 0,09 | 1,29 | | | 63,72 | | | |  | | | | 45,25 | 34,38 | 158,78 | | 1,42 | | |
|  | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,36 | 6,02 | 35,26 | 224,6 | | | 0,08 |  | | | 28 | | | |  | | | | 6,48 | 28,16 | 46,56 | | 1,48 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | 0,85 | | | 15,5 | | | | - | | | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Кисель из концентрата плодоягодный | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 121,52 | | | - | - | | | - | | | | - | | | | 1 | - | - | | 0,1 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | - | | | - | | | | 0,4 | | | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | - | | | - | | | | 1,2 | | | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | |  | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрак** |  | **26,92** | **34,66** | **113,70** | **865,73** | | | **0,49** | **11,59** | | | **64,00** | | | | **2,20** | | | | **88,72** | **187,34** | **278,78** | | **13,00** | | |
| **Р-ра №** | **Наименование блюда** | **Выход (гр)**  **12и старше** | **Белки** | **Жиры** | **Угле-воды** | **Ккал** | | | **Витамины** | | | | | | | | | | | | **Минеральные**  **вещества** | | | | | | |
| **День 11** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | | **C** | | | **A** | | | | **E** | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из свеклы с растительным маслом | 100 | 1,08 | 10,2 | 6,32 | 121,4 | | | 0,03 | | | 17,5 | | | 0,1 | | | |  | | 42,5 | 24,3 | 13,2 | | 1,02 | | |
|  | Курица тушеная с соусом сметанным | 100/100 | 22,06 | 18,23 | 5,88 | 276,25 | | | 0,06 | | | 0,03 | | | 57,75 | | | |  | | 68,13 | 25,38 | 166,13 | | 2,04 | | |
|  | Рагу из овощей | 180 | 2,75 | 13,2 | 17,33 | 199,2 | | | 0,08 | | | 10,4 | | | 37,2 | | | |  | | 26,28 | 33,36 | 74,16 | | 1,18 | | |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 1- | 214 | 28 | | | - | | | - | | | - | | | | - | | 6,0 | - | - | | 0,4 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | | - | | | - | | | | 0,4 | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Фрукты свежие | 150 | 0,3 | 0,3 | 7,35 | 50,63 | | | 0,023 | | | 7,5 | | | 3,75 | | | | 0,15 | | 12 | 0,3 | 6,75 | | 1,65 | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **29,23** | **42,34** | **57,22** | **731,36** | | | **0,27** | | | **35,43** | | | **98,80** | | | | **0,55** | | **152,23** | **96,54** | **293,54** | | **7,05** | | |
| **День 12** | **ЗАВТРАК** |  |  |  |  |  | | | **B1** | | | **C** | | | **A** | | | | **E** | | **Ca** | **Mg** | **P** | | **Fe** | | |
|  | Салат из моркови с яблоком | 100 | 108 | 0,18 | 8,62 | 40,40 | | | 0,05 | | | 6,25 | | |  | | | |  | | 24,28 | 30,75 | 44,0 | | 1,08 | | |
|  | Биточки мясные | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | | | 0,10 | | | 0,15 | | | 28,75 | | | |  | | 43,75 | 32,13 | 166,38 | | 1,5 | | |
|  | Каша гречневая рассыпчатая масло сл. | 200 | 9,44 | 7,48 | 47,78 | 307,24 | | | 0,24 | | |  | | | 0,02 | | | |  | | 17,3 | 90,0 | 278,0 | | 5,26 | | |
|  | Соус красный основной | 50 | 1,4 | 1,35 | 2,9 | 28,9 | | | - | | | 0,85 | | | 15,5 | | | | - | | 6 | 2,5 | 11,5 | | 0,3 | | |
|  | Кисель из концентрата плодоягодный | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 121,52 | | | - | | | - | | | - | | | | - | | 1 | - | - | | 0,1 | | |
|  | Хлеб пшеничный 1 ГОСТ | 40 | 2,84 | 0,4 | 18,2 | 83,6 | | | 0,08 | | | - | | | - | | | | 0,4 | | 9,2 | 13,2 | 33,3 | | 0,76 | | |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 6 | 0,45 | 21 | 108 | | | 0,24 | | | - | | | - | | | | 1,2 | | 27,6 | 100,8 | 39,6 | |  | | |
|  | **Энергетическая ценность завтрака** |  | **31,73** | **21,41** | **122,43** | | **811,49** | **0,71** | | | **7,25** | | | **44,27** | | | | **1,60** | | **122,20** | | **269,38** | | **572,78** | | **9,00** |